Tabak

Tabak komt van een plant (Nicotiana Tabacu). De bladeren kunnen tot 3% Nicotine bevatten. De bladeren worden gedroogd in de zon of in de lucht. Drogen in de zon levert een hoog suikergehalte en een zachte smaak op. Drogen in de lucht zorgt voor een scherpe smaak en een hoger nicotinegehalte. Na het drogen worden de bladeren op stapels gelegd. De tabak begint dan te gisten (fermenteren) en verandert in smaak en geur van samenstelling.

De tabak in een sigaret is al lang geen natuurproduct meer. Slechts een deel van de tabak bestaat uit tabaksblad. De rest bestaat uit vermalen delen van de tabaksplant waaraan allerlei stoffen zijn toegevoegd.

Toevoegingen

Aan de tabak worden stoffen toegevoegd (o.a. stikstofoxide) die er voor zorgen dat er dieper kan worden geïnhaleerd en er meer nicotine kan worden opgenomen. Onbekend is wat de schade is voor de gezondheid wanneer deze toevoegingen verbranden.

MANIEREN VAN GEBRUIK

In Zuid-Amerika gebruikten Indianen tabak bij religieuze ceremonies en als medicijn. Columbus bracht de plant naar Europa waar het als genotmiddel gebruikt werd.

Tabak rook je met een sigaret, sigaar of in pijp. In een e-sigaret zit meestal wel nicotine maar geen tabak. Je kunt het ook pruimen en snuiven. Bij pruimtabak kauw je op de tabak en spuugt het daarna weer uit. Zeer fijn gemalen tabak kun je ook snuiven. In Zweden is dit populair. Daar wordt ook snus gebruikt. Snus is tabak in een theezakje die je onder je lip stopt.

WAT VOEL JE

Door nicotine voel je je opgewekt, rustig en ontspannen. Je zelfvertrouwen neemt toe en je kunt je beter concentreren. Je eetlust vermindert.

Je hartslag en bloeddruk gaan omhoog en de bloedvaten (vooral de kleinere) vernauwen zich. De temperatuur in handen en voeten gaat omlaag. Als het nicotinepeil daalt, ga je je onrustig voelen. Voor sommige mensen een reden om weer te gaan roken.

OPNAME / AFBRAAK

Tabaksrook bevat nicotine, teer, koolmonoxide en tientallen andere schadelijke stoffen. Nicotine is de stof in tabak die zorgt voor de effecten. Teer zit in de tabaksrook en bestaat uit duizenden vaste en vloeibare stoffen. Koolmonoxide is een reukloos gas dat ontstaat als iets met onvoldoende zuurstof verbrandt.

Nicotine

De in de rook opgeloste nicotine gaat door de mond en luchtpijp naar de longen. Via de longen komt de nicotine in het bloed terecht. Het bloed brengt de nicotine naar alle organen en de hersenen. Na 7 seconden bereikt de nicotine de hersenen. In de hersenen stimuleert nicotine de afgifte van dopamine waardoor je je lekker gaat voelen. Het bloed met nicotine bereikt ook de bijnieren die door de nicotine extra adrenaline gaan afgeven. Je hartslag wordt opgejaagd, je bloeddruk gaat omhoog, je ademhaling versnelt en de bloeddrukspiegel wordt verhoogd. Nicotine vernauwt ook de bloedvaten, hierdoor krijg je een slechte doorbloeding van de huid, met koude handen en voeten en rimpels tot gevolg.

Het bloed met de nicotine gaat ook naar de lever. Daar wordt de nicotine afgebroken. De afbraakproducten verlaten via de nieren het lichaam.

Koolmonoxide

Koolmonoxide gaat via de luchtpijp naar de longen. Via de longen komt de koolmonoxide in het bloed terecht. Koolmonoxide bindt zich makkelijk aan de rode bloedlichaampjes en verdringt daarmee gedeeltelijk de zuurstof, waardoor diverse organen zoals hart en andere spieren minder zuurstof krijgen. Na 24 uur is de koolmonoxide uit je lichaam verdwenen.

Teer

Teer komt niet verder dan de luchtwegen en de longen. De wand van de luchtweg bestaat uit slijm en trilhaartjes. De trilhaartjes houden vuil tegen en trillen het weer naar buiten.

Teer gaat op het slijm en de trilhaartjes zitten. De slijmlaag raakt hierdoor ontstoken en de haartjes trillen niet meer. Vuil en schadelijke stoffen worden dan niet meer naar buiten gewerkt en komen diep in de longen terecht. Om het vieze slijm kwijt te raken, moet je het ophoesten. Als je stopt met roken verdwijnt de teerneerslag gedeeltelijk of geheel weer. Na 3 maanden kunnen de longen weer normaal functioneren, maar dat geldt niet voor iedereen.

Diverse stoffen uit de tabaksrook zorgen er voor dat verschillende medicijnen slechter werken zoals antipsychotica, enkele antidepressiva en insuline (bij diabetes patiënten) en dat cafeïne uit koffie sneller wordt afgebroken.

HOEVEEL MENSEN ROKEN

In Nederland neemt rond de Tweede Wereldoorlog het roken enorm toe. Eind jaren zestig neemt het roken af. In 2016 rookte 24% wel eens, waarvan 74% dagelijks.[1] In 2000 was 32% een roker.[2] Minder roken is dus duidelijk de trend.

In 2015 hebben méér scholieren van 12 t/m 16 jaar ooit een e-sigaret of shisha pen gebruikt (34%) dan een gewone sigaret (23%). 7% van de middelbare scholieren gebruikte afgelopen maand de waterpijp.[3] Roken eist veel slachtoffers:

- In 2013 overleden er 19.594 mensen door roken.
- 5.594 mensen stierven aan longkanker door het roken, 3.105 aan COPD en 1.869 aan hart- en vaatziekten en de rest aan andere vormen van kanker of diabetes.
- Jaarlijks sterven er wereldwijd bijna 6 miljoen mensen door roken, dit is 12% van alle sterfte.[4]
- Rokers leven gemiddeld 10 jaar korter en kosten de maatschappij jaarlijks 30 miljard euro, zo'n 2000 euro per persoon.[5]

KORTE TERMIJN

Adem

Van roken krijg je een vieze adem. Alles gaat naar rook ruiken: je haren en je kleren.

Conditie

Roken is slecht voor je conditie. Dat komt doordat de koolmonoxide de zuurstof in het bloed verdringt, waardoor belangrijke organen te weinig zuurstof krijgen.

Budget

Roken is duur. Bij één pakje per dag kost dit je €183,- per maand, bij 9/10 sigaretten kost dit €92,- per maand.

Verslaving

Nicotine is naast heroïne de meest verslavende stof die we kennen. Je kunt sterk naar het effect verlangen. Gewenning treedt snel op. Je hebt dan meer nodig om het effect nog te voelen. Ook krijg je al snel last van onthoudingsverschijnselen. Je voelt je onrustig of gespannen. Ga je weer roken dan verdwijnt de onrust voor even. Met roken onderdruk je dus de onrustgevoelens die door het roken zelf ontstaan zijn. Daarnaast blijkt dat roken het brein vatbaarder maakt voor verslaving.[6] De kans op en de ernst van de verslaving worden mede veroorzaakt door erfelijke factoren.

Meeroken

Meeroken is schadelijk voor de gezondheid. 85% van de sigarettenrook komt in de omgeving terecht. Als je niet rookt, rook je dus mee. Hierdoor overlijden enkele duizenden mensen aan hartaandoeningen, enkele honderden door longkanker en een tiental door wiegendood.

Nicotinevergiftiging

Milde vergiftiging treedt op als iemand voor het eerst rookt, iemand kan duizelig en misselijk worden. Bij een zware vergiftiging kan iemand in coma raken, dit gebeurt bijvoorbeeld als kinderen sigaretten opeten.

LANGE TERMIJN

Slechte huid en tanden

Tabak zorgt ervoor dat je huid vroegtijdig veroudert. Rokers van 40 kunnen al rimpels hebben als mensen van 60. Dat komt doordat roken de kleine bloedvaten vernauwt, waardoor de huid onvoldoende zuurstof krijgt. Ook wordt door roken een bepaald eiwit afgebroken dat je huid stevig en elastisch houdt. Rokers krijgen ook lelijke tanden.

Schade aan stembanden

Door roken kan slijm in je keel ophopen. Dat verdwijnt alleen door te hoesten of te schrapen. De stembanden kunnen daardoor geïrriteerd raken waardoor de helderheid van de stem verdwijnt.

Geheugen

Rokers hebben een aanzienlijk slechter geheugen. Dit kan wel weer herstellen als je stopt.

Longaandoeningen

Door roken krijg je ontstekingsreacties in de longen, vernauwde luchtwegen en beschadiging van de trilhaartjes en de longblaasjes, waardoor kans op kortademigheid, bronchitis, longkanker, astma, COPD en longemfyseem maar ook op bijholteontsteking (sinusitis) toeneemt. Klachten kunnen zijn: hoesten, slijm opgeven, benauwdheid en kortademigheid.

De aandoeningen van de longen kunnen alleen tot staan gebracht worden door te stoppen met roken. Door de teer en andere schadelijke stoffen kan abnormale celgroei ontstaan. Dit veroorzaakt longkanker. Ook wordt het risico op mond-, keel-, slokdarm- en strottenhoofdkanker groter.

Hart en vaatstoornissen

Door roken kan de nicotine de bloeddruk verhogen hetgeen schadelijk is voor hart en bloedvaten. Deze beschadiging wordt tevens veroorzaakt door diverse stoffen in de tabak die ook maken dat je bloed stroperiger (dikker) wordt. Ook heeft roken invloed op op je cholesterol. Al met al een groter risico op onder andere hoge bloeddruk, hartinfarct, herseninfarct.

Het bloed wordt dikker doordat er door roken meer bloedlichaampjes en meer bloedplaatjes zijn. De extra rode zijn nodig omdat er door de koolmonoxide onvoldoende zuurstof vervoerd wordt. De extra witte zijn nodig om de ontsteking van de vaatwand tegen te gaan. De extra bloedplaatjes zijn nodig om het wondje te dichten.

Seksualiteit en zwangerschap

Mannen zijn minder vruchtbaar door verminderde kwaliteit van het zaad en afname van het aantal zaadcellen. Vrouwen zijn eveneens minder vruchtbaar als ze roken.

Groter risico op buitenbaarmoederlijke zwangerschap, miskraam, vroeggeboorte, laag geboortegewicht (dit betekent misschien een makkelijker bevalling maar vergroot de kans voor het kind op diabetes op oudere leeftijd). Bij de geboorte heeft de baby meer kans op aangeboren afwijkingen (o.a. klompvoet), wiegendood en op latere leeftijd meer kans op gedragsproblemen, astma, verkoudheden en oorontstekingen.

STOPPEN MET ROKEN

Stoppen met roken levert onmiddellijk voordelen op. Je gaat er beter uitzien. Dat komt doordat de doorbloeding van je huid verbetert.

- Na 24 uur neemt de kans op een hartinfarct af.
- Na 48 uur verbeteren smaak en reuk.
- Na 3 dagen is de koolmonoxide uit je lichaam, waardoor je makkelijker kunt ademen en meer energie krijgt.
- Na 2 maanden is de longfunctie met 10% verbeterd. Je gaat je fitter en gezonder voelen.
- Na een jaar is de kans op een hartkwaal met 50% gedaald.
- Na 10-14 jaar is het de kans om te overlijden aan kanker gelijk aan die van een niet-roker.
- Na 15 jaar is de kans op een hartkwaal gelijk aan die van een niet-roker.

Stoppen met roken kan tijdelijk somberheid tot depressieve klachten geven, slapeloosheid, geïrriteerdheid, concentratieproblemen, rusteloosheid en toegenomen eetlust. Soms ga je tijdelijk meer hoesten tijdens het herstel van de trilhaar bekleding in de longen en je kan moeite hebben met ontlasten.

De een kan makkelijker stoppen met roken dan de ander. Dit kan komen door erfelijke factoren die invloed hebben op de ernst van de verslaving en het aantal sigaretten dat je rookt. Ook psychiatrische aandoeningen kunnen stoppen bemoeilijken.

Ga naar je huisarts en zijn praktijkondersteuner. Die kunnen de stoppoging begeleiden met persoonlijke hulp en zij weten mogelijk waar eventueel groepsaanbod is bij diegene in de buurt. Ook heeft Jellinek een online zelfhulp: zelfhulptabak.nl Daarnaast biedt de Jellinek behandeling.

Naast begeleiding, gedragstherapie, zijn er ook farmacologische hulpmiddelen. Nicotinevervangende middelen zijn in de vrije verkoop bij apotheek en drogist. Middelen en medicijnen worden vergoed als je de hulp krijgt via de huisarts mét begeleiding via de huisarts of praktijkondersteuner.

DE WET

De belangrijkste regels van de tabakswet zijn:

- Tabak mag alleen in tabakswinkels of in een afgescheiden ruimte in een supermarkt worden verkocht.
- De leeftijdsgrens voor de verkoop van tabak, e-sigaretten en navulverpakkingen is 18 jaar.
- Tabaksreclame en -sponsoring zijn verboden.
- Een sigaret mag niet meer bevatten dan 1 mg nicotine en 10 gram teer. Bij roken mag niet meer dan 10 mg koolmonoxide ontstaan. Voor een shagje van 750 mg is 12 mg teer toegestaan.
- Op de verpakking moet een verplichte waarschuwing staan met een afschrikwekkende foto die 65% van de verpakking beslaat. Daarnaast een verwijzing naar www.ikstopnu.nl en de stoplijn: 0800-1995.
- Verpakkingen moeten in de winkel zo getoond worden zodat de gezondheidswaarschuwingen goed zichtbaar zijn. Er mogen geen misleidende teksten als 'biologisch' of 'light' op de verpakking staan.
- Er mogen geen sigaretten met andere smaak en geurstoffen dan tabak smaak worden verkocht.
- Als producent ben je voor de transparantie verplicht om informatie over je product aan te leveren aan de Europese Commissie en de overheid, bijvoorbeeld over de precieze inhoud van het product.

BEPERKEN RISICO'S

De risico's van tabak zijn eigenlijk niet te beperken:

- **Weinig roken -** Minder roken geeft een kleine schadebeperking, maar zelfs één sigaret per dag heeft al effect op hart en bloedvaten. Het grote risico is dat je uit minder sigaretten meer nicotine probeert te halen door dieper en frequenter te inhaleren om toch je nicotinespiegel op peil te houden.
- **Lichte/filter sigaretten -** De toevoeging van 'light en mild' is verboden omdat dit misleidende teksten zijn. Je gaat dieper en frequenter inhaleren net zoals bij minder roken. Ook bij filter sigaretten moet je fors inhaleren om de nicotine binnen te krijgen. Bij dit soort sigaretten heb je meer risico op dieper liggende longafwijkingen.
- **E-sigaretten -** Hoewel de e-sigaret minder ongezond is dan tabakssigaretten, bevat de damp van e-sigaretten een aantal ingrediënten en chemische onzuiverheden in hoeveelheden die schadelijk zijn voor de gezondheid. De NVWA oordeelt naar aanleiding van het onderzoek dat elektronische sigaretten – zowel met als zonder nicotine - zo onveilig zijn, dat consumenten ze niet langdurig en structureel zouden moeten gebruiken.[7]

INFORMATIE EN HULP

- Stoplijn: **0800 1995**
- Roken en Drugs Infolijn: **0900 1995**
- Jellinek: **088 505 1220**
  ma t/m vrij tussen 09.00 en 11.00 uur en tussen 15.00 en 17.00 uur

Websites:

- **www.ikstopnu.nl**
- **www.jellinek.nl**
- Zelfhulp: **www.zelfhulptabak.nl**
- Hulp: **www.jellinek.nl**,
- Overige instellingen: **www.ggznederland.nl**

Jellinek

Oktober 2017

Uitgave: Jellinek Preventie
Postbus 75848
1070 AV Amsterdam

[1] CBS, 2016 [2] Gezondheidsenquête van CBS (2000 t/m 2013) & Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM (vanaf 2014) [3] Jeugd en riskant gedrag 2015. Kerngegevens uit het Peilstationsonderzoek Scholieren van het Trimbos-instituut [4] RIVM peiljaar 2013 [5] NSEO Economisch Onderzoek, 2016 [6] A. Levine et al., Science Translational Medicine, 2011 [7] RIVM, maart 2015